

健康科普

尾痛症多做这两个运动

尾痛症的特点是,坐位时间过久或从坐位起立时感到尾部疼痛,或尾尖部受到挤压则感局部疼痛加重。要想让尾骨痛根除,日常的预防非常重要。今天就来教大家两组缓解尾巴骨疼痛的运动。

动作一:脚并拢,双脚脚趾、脚内侧、脚跟尽量贴合在一起激活大腿内侧的力量;膝部绷直,膝盖上提,双臀部向下收,提拉大腿后部肌肉;腹部微收,挺胸,脊椎向上伸展,颈部挺直;身体重量不能只放在脚跟和脚趾,而要均匀分布。

动作二:坐在地上,后背的地方靠墙,双腿双脚向前伸直并拢,手放在身体两侧,弯曲双膝收回双脚,脚尖相对,脚跟尽量贴近大

腿内侧近会阴位置,脚尖向前;双手抓住双脚腰部挺直,眼望前方,上下弹动双腿,好像蝴蝶一样;双手按压双膝深呼一口气,用双肘的力量尽量将双腿平压在地上坚持10个呼吸左右并配合会阴收缩。然后,还原至初始位置。

注意,饮食中要注意钙的补充,避免骨质疏松导致局部劳损合并筋膜炎。要想尾骨不受累,最重要的是避免向后半仰卧在沙发上或者一个姿势久坐,因为这样都会导致尾椎承受恢复能力以外的损伤,导致尾骨痛反复发作。另外,尾骨疼痛和颈椎、腰椎疼痛一样,都可以通过按摩、热敷,肌内效贴贴扎等方法获得缓解和治疗。

岳剑宁

遇到磕碰或烫伤,想不留疤先消炎

我们在生活中总会遇到磕碰或烫伤等损伤,比如夏天穿得少,不小心摔倒容易磕破腿;在家做饭,也可能被热油烫一下。这时候,伤口会不会留疤?怎样才能少留疤呢?

可以参考两个原则,一是如果损伤到真皮层,就是伤口有点深,有个深坑的感觉才会留疤,仅仅表面搓破点皮肯定不会留疤;二是好得越快越顺利,越不

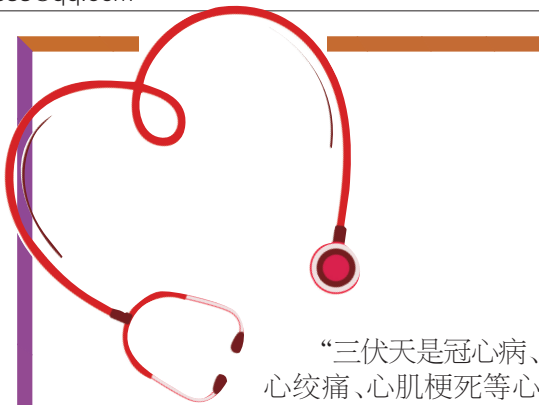
容易留疤,因为皮肤很快长好了,没有出现纤维增生,而炎症好得慢,几个月不好,基本是要么烂,要么疤。

损伤到什么程度,我们难以控制,我们能做的就是做好消炎,让皮肤干净,自己快点长好,清创,碘伏外涂,必要时口服抗生素都很有必要。消炎清创比祛疤膏要重要,祛疤膏有时效果并不好。

舒友廉



中央文明办 宣



气温升高 心脏报警

中老年人夏季更要谨防“心血管”疾病

夏日恶习要杜绝

将空调设置为睡眠模式或定时关闭。

口渴了别猛灌水。大口快速饮水,老年人特别是冠心病患者易出现胸闷、气短等症状,严重者还会诱发心梗。故而夏季补水要遵循少量、多次、慢饮的原则,每次100—150毫升左右。

饭后别急着午睡。高温促使皮下毛细血管扩张,加上饱餐后血液流向消化系统。此时入睡会诱发心肌缺血等病症,建议午餐前或餐后半小时再午睡。

锻炼后慎食冷饮。运动后大量进食冷饮,虽能带来短暂的舒适感,但会加速血管收缩,引起血压波动,不利于心血管健康。

成功救治闯三关

一般来说,心梗救治需要闯三关:一是患者自己,二是急救运输,三是医院救治,患者是这场“生命接力赛”的第一棒,直接决定抢救成功与否。

及时辨别症状。心梗的典型症状是心前区或胸骨后出现持续性压榨样疼痛,有濒死感和压迫感,部分患者还伴有恶心、出汗、胃疼、牙疼等症,当胸痛持续5分钟仍未缓解,要当心可能是心梗。

拨打急救电话。当自己突发心梗应立即呼救。若周围有人倒地不起或停止心跳,须及时拨打急救电话。若

患者有冠心病史,可服用硝酸甘油或速效救心丸。如患者说不清病史,最好不要随意服药,可让其平躺、保持安静、等待救援。

正确服用药品。为了让急救药发挥最大药效,患者需做到每2—3个月检查一次药品,以确保疗效;一旦心绞痛发作,应立即坐下,舌下含服药物;服药后疼痛感不见好转,要考虑可能是心梗并拨打急救电话;将“救心药”放在掏取方便的口袋里,最好不要贴身,以免体温加速药性挥发。



提倡公勺公筷
让宴席更完美

中央文明办 宣



相关链接

心梗的“特殊疼法”

警惕心梗发作往往以疼痛为主要表现,但是有些疼痛很是“异类”,往往容易被忽视,特殊部位对应特殊的“疼”法,如果出现需要警惕。

压榨性疼痛

高发部位:前心区 如果出现突发性的心前区压榨性疼痛,而且持续时间在20分钟以上仍然不能缓解,并且伴随有大汗淋漓、面色苍白、呕吐、恶心、濒死感等症状,就要考虑是心梗。

钝痛

高发部位:左肩、左腋下 心脏病会导致左臂和左肩疼痛,有时候也会反射到右肩。

疼痛一般为钝痛,而不是激烈疼痛,通常仅限于前臂内侧,有可能放射到小指和无名指。尤其是伴有胸闷、气紧时,更要警惕心梗。

胀闷痛

高发部位:胸骨后、颈部 有冠心病史的患者,如果是突然出现了胸骨后、颈部呈阵发性胀闷痛,并且有明显的胸部紧迫感,而且可牵引或放射至肩臂部等部位,应警惕是急性心梗的发作。

伴大汗或呕吐

高发部位:后背 有研究发现,男性急性心梗发作症状很明确,主要就是持续的胸痛和大汗等典型的症状;女性患者则主要是放射痛、后背痛,恶心呕吐居多,胸痛和大汗相对少见,有时候“自己都不清楚”。

辛辣感

高发部位:颈部、咽喉 嗓子疼、咽喉部辛辣感也是心梗的一种非典型表现。咽喉和心脏的神经由同一节段脊神经支配,当心肌缺血、缺氧时,产生的酸性物质及多肽类物质,会刺激神经产生疼痛,并扩散至咽部神经,往往表现为辛辣感。

一走路就疼

高发部位:下颌、牙齿 少数情况下,心梗可以表现为牙痛或下颌痛,这种牙痛还跟运动相关,人在静止状态时并不痛,一走路、运动就会疼痛,或是疼痛不止。还伴有其他症状,如胸痛、肩膀痛、濒死感等。

刘春兴

青岛报业传媒集团
L-SD-CJ00232

山东省老年国际旅行社

电话: 0532-66988549 55715169
地址: 青岛市北区南昌路96号(南昌路与清江路交叉口西北侧)

【吐鲁番】火焰山/维族家访
【张掖】七彩丹霞/嘉峪关
【敦煌】莫高窟/鸣沙山/月牙泉
【乌鲁木齐】天山天池
【喀什】刀郎画乡/N39沙漠/卡拉库勒湖
张骞纪念馆/喀什古城/噶尔清真寺
【伊犁】那拉提大草原/赛里木湖/果子沟
天山花海景区专列16日

3880元起

发团日期: 8月10日左右

◆韶山、凤凰古城、湘西苗寨、芙蓉镇、张家界、袁家界、杨家界、天门山国家森林公园双飞6日
武陵源升级两晚当地五星住宿; 特色餐: 主席宴或湖鱼宴、那家堡歌舞伴宴、土司宴
.....团期: 7月16日 2980元

◆天水、官鹅沟、扎尕那、花湖、九曲黄河第一湾、郎木寺、郭莽湿地、拉卜楞寺、桑科湿地、麦积山双卧8日游.....团期: 7月15日/21日 2280元

◆庐山疗养双卧8日——纯玩; 5晚入住国家庐山山顶牯岭镇; 观看纯美爱情电影《庐山恋》
赠合影照一张; 畅玩无购物; 品尝“三石宴”石鸡、石鱼、石耳.....团期: 7月16日/23日/30日 1880元

◆长白山西坡+北坡、朝鲜民族村、威尼斯水城、俄罗斯风情街、太阳沟景区、海之韵公园、虎林园双船6日
.....团期: 7月14日 1699元

◆淄博——潭溪山、星洞传说、蒲松龄纪念馆大巴二日.....团期: 7月16/20日 199元